

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

アジを丸ごと「エコうまレシピ」[®]

食卓からおいしくエコライフ
6月5日は世界環境デー



脇山 順子さん

1936年生まれ。長崎料理研究者。元長崎女子短大教授。「百花繚乱ふるさとの味 長崎料理」(長崎新聞社刊)など著書多数。水産庁認定「お魚かたりべ」。

骨せんべい

骨までおいしく

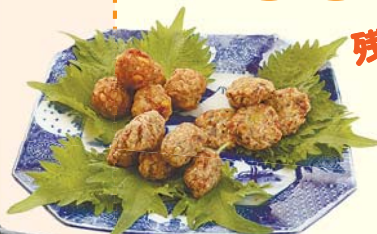


エコうまポイント

骨や尾も捨てずに、低温(160℃)の油でカリッと揚げてせんべいに。

ちぎり揚げ3種盛り

残り野菜も一緒に



エコうまポイント

頭と内臓以外をすり身にしてかまぼこ生地に。残った野菜などを加えて揚げるとムダなく食べ切ることができます。

アジのつみれみそ仕立て

アラもだしに活用



エコうまポイント

アジのアラからとっただしを、「ほんだし[®]」に加えて相乗効果を高めることができます。上品で深みのあるおいしさに。アジを丸ごと使うのでムダがありません。

〈材料4人分〉

- アジ ……4匹(三枚おろし)
- 塩 ……少々
- 焼き豆腐 ……30g
- A 片栗粉 ……小さじ1/2
- ショウガ汁 ……小さじ1/2
- 白みそ ……70g
- 三つ葉 ……1束
- 水 ……カップ3
- B 、「ほんだし[®]」 ……小さじ1
- アジのアラでとっただし汁 ……カップ1 1/2

〈作り方〉

- ① アジの身をまな板の上でたたきつぶし、すり鉢ですりつぶしてすり身にする。
- ② ①にAを加えてよくかき混ぜ、つみれを作る。
- ③ 鍋にBを入れ、煮立ったら中火にして②を小スプーンで形を整えながら落とし入れる。つみれが浮き上がったら火を止める。グラグラ煮立てないように注意。
- ④ みそを溶かし入れ、3cmの長さに切った三つ葉を加える。温める程度の火加減にして火を止め、おわんに盛り付ける。

※アジのアラ(頭、骨、皮)からとっただし汁の取り方

- ① 鍋に水カップ2、アジのエラを除いたアラを入れ、ふたをしないで中火にかける。
- ② 煮立ったら3分くらい、ポツポツと表面に空気が上がってくる程度の火加減にして火を止める。
- ③ 固く絞ったぬれふきんをざるに敷いてこすときれいなだし汁ができる。

アラは、だしをとった後ふりかけに



姿焼き

フライパンで簡単調理



エコうまポイント

フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと、簡単に洗い物も減りエコ。

アレンジいろいろ



ぬた和え

卵の花和え

蒲焼き丼

「エコうまレシピ」とは…

味の素[®]は、「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

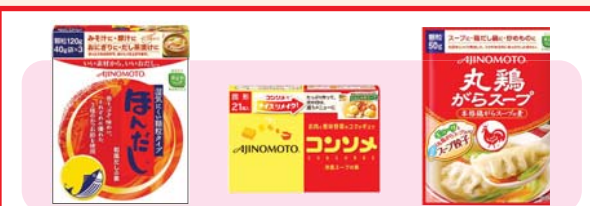
—「エコうまレシピ」の三つのポイント—



「旬」の食材を選ぼう!

食材をムダなく活用!

手際よく、簡単に!



「ほんだし[®]」120g箱

「味の素[®] コンソメ」固形21個入箱

「味の素[®] 丸鶏がらスープ」50g袋

今回使用したのはコチラ!

香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽においしく仕上げることができます。

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています

エコうまレシピ

検索

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素[®]の登録商標です。